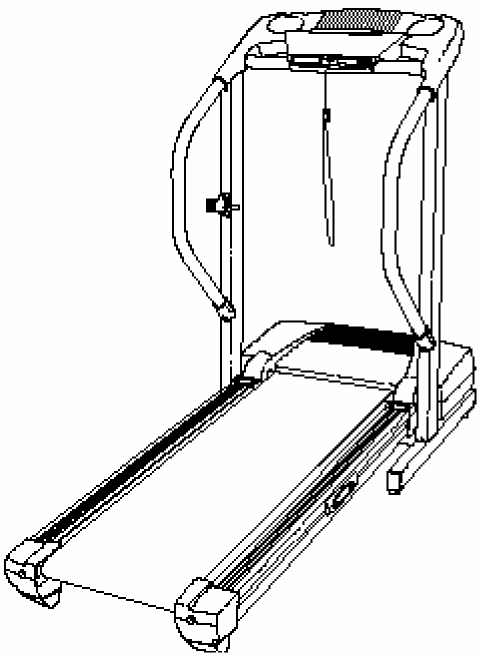
Pro Form 360 P
Pro Form 390 P



Brukerveiledning på norsk

Nordic Fitness
- din partner innen hjemmetrening

⚠ ADVARSEL: For å redusere risikoen for skader ved bruk av tredemøller, vennligst les følgende:

1. Det er eiers eget ansvar å sørge for at alle brukere av tredemøllen setter seg inn i hvordan den skal benyttes.
2. Bruk tredemøllen kun som det er anvist i denne brukerveiledningen.
3. Plasser tredemøllen på et jevnt (vannrett) underlag. Det skal være minimum 2 meter avstand bak tredemøllen. Sørg for at ikke tredemøllen plasseres på luftventiler og lignende. For å beskytte teppe/gulv anbefaler vi at en matte benyttes.
4. Tredemøllen må plasseres i nærheten av en stikkontakt. Unngå unødvendig skjøteledning.
5. Tredemøllen skal kun benyttes innendørs. Unngå fuktighet og støv. Plasser ikke tredemøllen i garasjen eller i nærheten av vann.
6. Hold alltid barn under 12 år, samt kjæledyr unna tredemøllen. DETTE ER VIKTIG!!!
7. Tredemøllen bør ikke benyttes av personer tyngre enn 115 kg.
8. Tredemøllen skal maksimalt benyttes av 1 person av gangen.
9. Benytte alltid treningstøy når du benytter tredemøllen. Unngå vie klær som kan hekte seg opp i tredemøllen.
10. Benytt alltid joggesko. Gå eller løp aldri barbent eller i strømpelesten.
11. Benytt alltid en strømkilde knyttet til jord. Ingen andre apparater bør være tilknyttet samme kurs som tredemøllen.
12. Hvis skjøteledning må benyttes, bør skjøteledningen være minst 1mm^2. Skjøteledningen skal heller ikke være lenger enn 1,5 m.
13. Hold ledningen unna varme overflater.
14. Beveg aldri tredemøllens overflate (løpebelte) uten at beltet er i bevegelse. Ikke benytt tredemøllen hvis strømledningen er skadet.
15. Benytt aldri tredemøllen dersom den ikke fungerer som den skal.
16. Hold deg alltid i håndtakene når du starter tredemøllen.
17. Tredemøllen går i hele 19 km/t. Juster alltid hastigheten opp gradvis for å unngå ubehageligheter.

18. Pulsmåleren ikke et medisinsk verktøy, og derfor ikke 100% nøyaktig. Pulsmåleren skal ses på som et hjelpemiddel slik at brukeren kan finne sine forskjellige treningssoner.

19. Forlat aldri tredemøllen når den er i gang. Fjern alltid den røde sikkerhetsnøkkelen når tredemøllen ikke er i bruk.

20. Tredemøllen skal kun flyttes i oppslått tilstand.

21. Benytt aldri objekter for å forandre stigningen på tredemøllen.

22. Når du flytter tredemøllen, sørg alltid for at løpebanen er låst i oppslått posisjon (SpaceSaver).

23. Inspiser og skru til samtlige skruer og deler jevnlig.

24. Aldri mist eller innfør mindre objekter inn i tredemøllen.

25. VIKTIG!!! Dra alltid ut strømledningen før du skal foreta vedlikehold av tredemøllen. Fjern aldri motorkonsollen eller motordekselet uten at representanter fra Nordic Fitness AS eller andre autoriserte servicefolk har rådet deg til å gjøre det.

26. Denne tredemøllen er kun laget for hjemmebruk. Bruk av tredemøllen til kommersielt bruk, som på treningssenter, hoteller, bedrifter, osv., gjøres på eget ansvar. Tredemøllen er ikke designet for slik bruk.

27. For å unngå støt, hold computeren tørr.

28. Fest alltid tråden med sikkerhetsnøkkelen på til bukselinningen når du benytter tredemøllen.

29. (Gjelder 390P) Når du benytter en iFit.com CD eller video, så vil du høre en elektronisk lyd for å gjøre deg oppmerksom på at tredemøllen nå vil endre hastighet og/eller stigning. Hør alltid etter denne lyden, slik at du er forberedt på at tredemøllen vil endre hastighet og/eller stigning. I noen tilfeller vil tredemøllen endre hastighet og/eller stigning før den personlige treneren beskriver endringene.

30. (Gjelder 390P) Når du benytter en iFit.com CD eller video, kan du også justere hastighet og stigning manuelt når du måtte ønske det. Det gjøres ved å presse knappene for hastighet og stigning. Når du nestegang hører en elektroniske lyd fra tredemøllen, vil den gå tilbake til de forhåndsinnstilte justeringene som ligger i programmene.

31. (Gjelder 390P) Fjern alltid iFit.com Cd'en eller videoen fra CD spilleren eller videospilleren din når du ikke benytter dem.

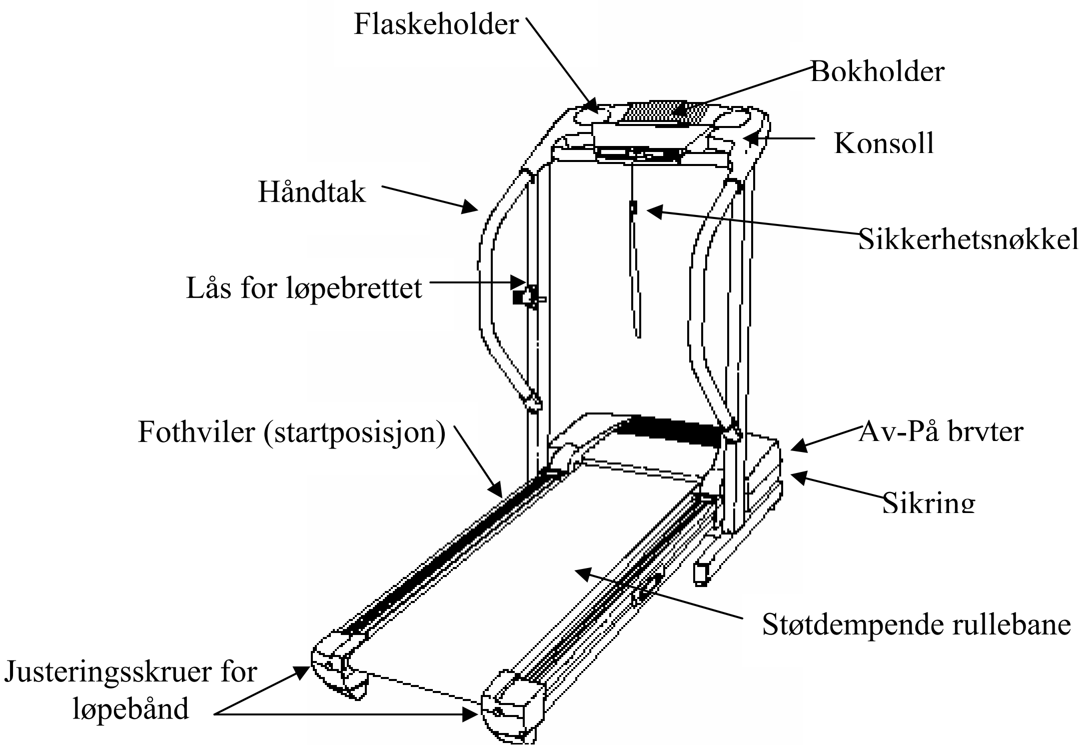
⚠ ADVARSEL: Før du begynner å trene bør du kontakte din lege. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år, eller for personer med tidligere helseproblemer.

Produsenten, Icon Health & Fitness eller leverandøren, Nordic Fitness AS, tar ikke ansvar for personlige skader eller andre forhold som skyldes bruk av denne tredemøllen.

FØR DU STARTER

Takk for at du valgte en Pro-Form tredemølle. Nordic Fitness AS er stolte over å kunne tilby tredemøller fra Icon Health & Fitness i Norge. Foruten å være den største produsenten og markedsfører av hjemmetreningsprodukter, er Icon verdens største leverandør av tredemøller. Nordic Fitness AS setter mye prestisje i å føre dette videre på det norske markedet. Med fokus på kvalitet i alle ledd vil Nordic Fitness AS gjøre mange treningsglade mennesker lykkelige.

Bruk tid til å sette deg inn i det norske bilaget, foruten den originale "USER'S MANUAL". Om du skulle ha noen spørsmål utover dette, vennligst ta kontakt med oss i Nordic Fitness AS på telefon 32 80 90 40.



MONTERING

Det bør være to personer som monterer tredemøllen. Plasser tredemøllen i senter av rommet før du fjerner emballasjen. Kast ikke tredemøllen før tredemøllen er ferdig montert. Du trenger kun en stjernetrekker for å montere tredemøllen.

Merk: På baksiden av tredemøllens belte er det et "high preformance" smøremiddel. Under frakt kan det forekomme at noe av dette smøremiddelet kan bli overført til oversiden av tredemøllens belte eller kartong. Dette er helt vanelig, og har ingen innvirkning på tredemøllen. Dersom det har kommet smøremiddel på beltet, er det bare å tørke dette bort med en fille.

Vennligst følg bildene på side 6-8 i "USER'S MANUAL":

For hjelp til å finne de rette delene, refererer vi til PART IDENTIFICATION CHART midt i Users Manual. NB! Delene er pakket i forskjellige pakker med bokstaver på. Ikke åpne en ny pose før instruksjonene forteller at du skal dette.

1. Med hjelp fra en person legger du møllen forsiktig over på siden som vist på bildet 1 i manualen. Rett brettet litt ut slik at møllen ligger mer stabilt. Fold ikke møllen sammen før tredemøllen er satt helt sammen.

   Åpne delepose A. Sett på de to stabilisatorputene(57) og endehvilerne(65) til rammen(69) med fire 1" Tec skruer(58). Fest hjulene(66) på rammen(69) med en hjulbolt(64) og en hjulmutter(13)

2. Finn ut hvem som er høyre og venstre av konsollbena(29, 25). Det venstre benet har to hull som vist på tegning 2. Pass på at det er to U-nuts(45) (bilde 2a) i enden på hver av konsollbena.(se tegning 2a)

   Hold det høyre benet(29) slik at braketten på toppen peker inn mot møllen, som vist på tegningen. Strekk ut kabelen(42) og tre den gjennom benet nedenfra og opp. Vær sikker på at ikke kabel er i klem. Skru til to 3" bolter(70) med stjerne skive(63) gjennom rammen og inn i det høyre konsollbenet.

   Med litt hjelp fra en annen person snur du møllen over på den andre siden og fester det venstre benet(25) på samme måten. NB Det er ikke noe kabel på venstre side. Fest også hjulet som vist i punkt 1.

3. Med litt hjelp fra en annen person, setter dere møllen i vannrett posisjon. **Åpne delepose B.** Sett på staget(40) i de to brakettene på hvert av de to bena(25, 29) Fest staget med to stagskruer(39). Ikke skru skruene helt til enda.

4. Finn det høyre håndtaket(72) som har et stort hull på venstre side. Strekk kabelen(42) inn i håndtaket og ut gjennom hullet på venstre side av håndtaket. Tre en håndtaksende(76) på den nedre delen av håndtaket, som vist på tegningen. Fjern all eventuell plastikk på braketten.

   Tre braketten som er festet på håndtaket(72) ned i toppen av det høyre benet.(29) slik at håndtaksenden hviler mot benet som vist på tegningen. Fest med skruer som vist på tegningen. Ikke skru til enda.

   Gjør på samme måte på venstre side. Det er ingen kabel på denne siden.

5. **Åpne delepose C.** Fest jordkabelen med en Sølv jordskrue(75) i det lille hullet på høyre håndtak. Fest festet til låsemekanismen til plassspareren(36) på det venstre benet med to ¾” skruer(2). Fjern knappen(30) fra bolten(35). Pass på at alle delene er på bolten. Tre bolten i gjennom festet til låsemekanismen(36) og skru til knappen tilbake på bolten.

6. Plasser konsollen(47) på høyre og venstre håndtak. Fest konsollen med fire ¾ skruer(2) (bare to skruer er vist) Ikke skru til for hardt. Trekk kabelen gjennom de to stripsene som er i under konsollen. **Neste: ta på høyre håndtak for å hindre statisk strøm.** Se på tegning 6a. Ta enden på koblingen på enden av kabelen(42) og fest den i den røde sokkelen under konsollen(43). Koblingen skal skli lett på plass i sokkelen. Hvis det er trangt eller vanskelig å få den på plass, snu den og prøv andre veien. Se etter at koblingen ser riktig ut, som vist på tegningen 6a. **HVIS KOBLINGEN IKKE ER SATT SKIKKELIG I, KAN KONSOLLEN BLI ØDELAGT NÅR STRØMMEN BLIR SLÅTT PÅ.**

7. Trykk overflødig kabel ned i hullet på håndtaket(72). Stram til stripsen slik at kabelen sitter skikkelig på plass. Kutt av overflødig matriale. Tre kabelen gjennom den viste åpningen i konsollen(47). Fest kabeldekselet til konsollen med en 1/2 ” skrue(48). Fest to ¾” skruer til konsollen(47). **Stram boltene og skruene brukt i punkt 2, 3, 4 og 6.**

8. Pass på at alle skruer er skikkelig skrudd til før du begynner å bruke møllen. NB. Ekstra skruer og verktøy kan være med i posen. Ta vare på dette. Den største umbrakonøkkelen er til å justere båndet på møllen. Dette punktet kan du lese om lenger bak i heftet.

BRUK OG JUSTERING

PERFORMANT LUBE™ LØPEBÅNDET

Tredemøllen din trenger et løpebåndet med PERFORMANT LUBE™, undersiden av beltet er dekket med et avansert smøremiddel. **VIKTIG: bruk aldri klebrig silikonspray eller andre væsker på løpebåndet eller på platen under løpebåndet. Slike type væsker vil svekke løpebåndet og skape unødig belastning.**

HVORDAN SETTE INN STRØMLEDNINGEN

Dette produktet må bli koblet til en stikk kontakt som er jordet. Hvis tredemøllen ikke fungerer riktig eller gå i stykker, vil jordingen redusere motstand for elektrisk strøm for å redusere risikoen for elektrisk støt. Dette produktet er utstyrt med en ledning, som har en delejordingskontakt og en vanlig jordingskontakt.

To strømledninger følger med. Velg den strømledningen som passer til støpselet ditt. Plugg den indikerte enden av strømledningen inn i støpselet på tredemøllen. Plugg deretter den andre enden i støpselet i veggen. Dersom det er en annen strømkurs enn 230V, kan det være at et adapter vil være nødvendig. Merk: i Italia trenger man et slikt adapter (følger ikke med) mellom strømledningen og uttaket. Viktig: tredemøllen er ikke kompatibel med GFCI-utstyret uttak.

⚠FARE: Ukorrekt tilknytning av delejordingskontakt kan resultere i stor fare for elektrisk støt. Kontroller med en kvalifisert elektriker eller en servicemann hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet. Ikke modifiser pluggen som følger med produktet. Dersom den ikke passer til støpselet, kontakt en elektriker for montering av et riktig støpsel.

⚠ADVARSEL: Les anbefalingene før du begynner å betjene konsollen.

- Ikke stå på løpebåndet når tredemøllen stå på siden.
- Fest alltid sikkerhetsnøkkelen i bukselinningen når du benytter tredemøllen.
- Juster hastigheten med små økninger for å unngå plutselige fartsøkninger.
- For å unngå elektrisk sjokk, hold konsollen tørr. Ikke søl drikke på konsollen.

MULIGHETENE I KONSOLLEN

Tredemøllekonsollen tilbyr et utvalg av muligheter for å hjelpe deg til å få mest mulig ut av treningen din. Når konsollen er i Manuell Mode, kan hastighet og stigning bli styrt ved å trykke på en knapp. Etter hvert som du løper, så vil de fire vinduene vil gi deg de verdiene du oppnår etter hvert som du løper. Du kan til og med måle din hjertefrekvensen ved å benytte deg av den innebygde pulsmåleren.

4 sertifiserte personlige treningsprogram er bygget inn i tredemøllen. Hvert av programmene styrer automatisk stigningen og hastigheten til tredemøllen etter hvert som det fører deg gjennom en effektiv treningsøkt.

Konsollen tilbyr deg også en avansert program iFit.com interaktiv teknologi. IFit.com teknologien er akkurat som å ha en personlig trener i ditt eget hjem. Ved å benytte den medfølgende audiokabelen kan du koble tredemøllen din opp mot din hjemmestereo, din bærbar stereo, eller computeren din for deretter å spille spesielle i.fit.com CD-programmer (CD'ene følger ikke med). IFit.com CD-programmer styrer automatisk hastighet og stigning på tredemøllen, akkurat som en personlig trener fører deg gjennom hvert trinn i treningen din. Høyenergi musikk fører til høyere motivasjon. Hver CD tilbyr to forskjellige programmer som er laget av sertifisert personlig trenere.

En annen mulighet du har er å koble tredemøllen din til en videospiller og TV, for deretter å spille av iFit.com video programmene. (Videokassettene er tilgjengelige separert). IFit.com videoprogrammer tilbyr de samme mulighetene som CD'en gjør, men legger til spenningen med å trene sammen med en klasse og en instruktør – den mest populære trenden hos helsestudioer i USA.

Med tredemøllen knyttet til din computer, kan du også gå til vår nye internettside **www.iFit.com**, og få tilgang på enda flere programmer. Velg mellom et utvalg av basisprogrammer som interaktivt styrer hastighet og stigning på din tredemølle for å få deg til å nå dine personlige treningsmål. Eller du kan benytte iFit.com lydprogrammer eller videoprogrammer direkte fra vår internettside. Besøk **www.iFit.com** for komplette detaljer.

Se **www.iFit.com** for å lære om de andre mulighetene som ligger i iFit.com. For å bestille iFit.com CD-plater iFit.com videokassetter, kontakt din lokale forhandler. For informasjon om annet tilgjengelige tilleggsutstyr, se side 18 i "USER'S MANUAL".

For å benytte Manuell Mode på konsollen, følg stegene som begynner på side 10 i "USER'S MANUAL". **For å benytte en personlig treners program**, se side 12 i "USER'S MANUAL". **For å benytte iFit.com CD-plate eller videokassett**, Se side 15 i "USER'S MANUAL". **For å benytte iFit.com direkte fra vår internettside**, se side 17 i "USER'S MANUAL".

STEG FOR STEG BETJENING AV KONSOLLEN

Kontroller at on/off bryteren, som sitter på baksiden av motordekselet ved uttaket til strømledningen, er tilkoblet. Deretter kontrollerer du om nøkkelen er tatt ut av konsollen og at strømledningen er ordentlig tilsluttet (se HVORDAN SETTE INN STRØMLEDNINGEN på side 8 i "USER'S MANUAL").

Når du er klar til å starte treningen, still deg med hvert bein på hver side av løpebåndet på tredemøllen. Finn klipsen med sikkerhetsnøkkelen (se figur side 9 i "USER'S MANUAL") og fest den til bukselinningen.

HVORDAN BENYTTE MANUELL INNSTILLING

1 **Sett sikkerhetsnøkkelen inn i startbryteren.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn, vil de fire displayene og forskjellige indikatorer på konsollen begynne å lyse.

2 **Velg manuell innstilling.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn vil manuell innstilling bli valgt og "M" indikatoren vil lyse. Dersom et program er valgt, press (program knappen) flere ganger etter hverandre helt til du kommer til kommer tilbake til manuell innstilling.

3 **Press (startknappen) eller (hastighetsknappen) for å starte tredemøllen.**

En stund etter at knappen er presset, begynner løpebåndet å gå, med en hastighet på 1,6 km/t. Hold i håndtakene å begynn å gå langsomt. Etter hvert som du trener, kan du endre hastigheten på løpebåndet ved å presse (hastighetsknappen) til du når ønsket hastighet.

For å stoppe løpebåndet, press (stoppknappen). TID/STIGNING/SEGREGERT TID displayet vil begynne å blinke. For å starte løpebåndet på nytt, press (startknappen) eller (hastighetsknappen).

4 **Hvordan forandre stigningen på tredemøllen til ønsket posisjon.**

For å endre stigningen på tredemøllen, press (høydejusteringsknappen). Hver gang denne knappen blir presset, vil tredemøllen endre helning med 0,5%.

5 **Følg utviklingen din ved å se på løpebanen og de fire displayene.**

Distanse/Runde displayet – Dette displayet viser distansen du har gått eller løpt og antall runder du har tilbakelagt (en runde er det samme som 400 meter). Displayet vil veksle mellom funksjonene hvert syvende sekund. Funksjonen som vises i vinduet blir til enhver tid merket med en blinkende pil over symbolet for distanse eller antall runder.

Tid/Stigning/Segregert tid displayet – Dette displayet viser distansen du har gått eller løpt og det antall 400 meters runder du har fullført. Displayet vil bytte mellom disse med et intervall på noen sekunder.

Kalorier/Fett kalorier/Puls displayet – Dette displayet viser det tilnærmede tallet for kalorier og fett kalorier du har forbrent. Hvert syvende sekund vil displayet veksle fra en verdi til den andre, som blir vist med en pil i displayet. Dette displayet vil også vise din hjertefrekvens dersom et pulssensor er.

Hastighet/Minutter per kilometer displayet – Dette displayet viser hastigheten til løpebåndet og din estimerte tid per kilometer. Hvert syvende sekund vil displayet veksle fra en verdi til den andre, som blir vist med en pil i displayet.

Merk: Hastighet/ Minutter per kilometer displayet kan vise hastighet enten miles eller km/t. For å avgjøre hvilken måleenhet som er valgt, hold Stopp knappen nede når du setter sikkerhetsnøkkelen inn i konsollen. En "E", for engelske miles, eller en "M" for metriske kilometer, vil vise seg i displayet. Press Hastighets knappen for å endre verdien som vises. Når den valgte måleenheten er valgt, fjern sikkerhetsnøkkelen, og sett den inn på nytt uten å holde stopp knappen inne. Merk: For enkelhetsskyld vises alle verdiene i "USER'S MANUAL" i miles.

6

Mål pulsen din, hvis ønskelig

For å benytte pulssensoren, still deg med benene på fothvilerene og plasser tommelen på pulssensoren. Pulssensoren starter først når du presser knappen helt ned. **Ikke press for hardt, da vil pulssirkulasjonen i tommelen din bli forstyrret, og du vil ikke finne pulsen din.** Neste, løft tommelen din litt, helt til hjerterytmeindikatoren i pulsdisplayet har stabilisert seg. Hold så tommelen din i denne posisjonen. Etter 5 til 10 sekunder vil pulsen din bli vist. Hold tommelen din på pulssensoren i 15 sekunder til for å finne den mest korrekte verdien. Hvis den målte pulsverdien viser seg for å være for høy eller for lav, eller hvis pulsen din ikke er blitt målt i det hele tatt, løfter du tommelen av displayet av pulssensoren, og lar pulsdisplayet nulle seg ut. Press så på nytt pulssensoren og følg samme fremgangsmåte som beskrevet over.

7

Når du avslutter treningen, stopp løpebåndet og fjern sikkerhetsnøkkelen.

Gå opp på fothvilerene, senk stigningen slik at denne er på det laveste. Press stopp knappen Fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på en sikker plass.

Når du er ferdig med å benytte tredemøllen, skru av tredemøllen med on/off bryteren

De neste 8 sidene gjelder kun for 390 P

HVORDAN BENYTTE DE INNEBYGDE PROGRAMMENE

1 **Sett sikkerhetsnøkkelen inn i startbryteren.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn, vil de fire displayene og forskjellige indikatorer på konsollen begynne å lyse.

2 **Velg et av treningsprogrammene.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn vil manuell innstilling bli valgt og ”M” indikatoren vil lyse. For å velge et av de innebygde treningsprogrammene, press (program knappen) flere ganger etter hverandre inntil en av de seks innbygde programmene er valgt (vises med et lite lys).

Konsollen tilbyr fire programmer. Profilene på konsollen viser hvordan hastigheten og stigningen vil forandre seg gjennom programmet. Numrene ved siden av profilene viser maksimal hastighet og stigning for det gitte programmet. For eksempel, den profilen som er øverst til vestre viser at tredemøllen vil nå en maksimal hastighet på 4 mph og en maksimal stigning på 8% under det første programmet.

3 **Press (startknappen) eller (hastighetsknappen) for å starte tredemøllen.**

En stund etter at knappen er presset, vil løpebåndet automatisk stille seg inn på den første hastighet og stignings innstillingen for programmet. Hold i håndtakene å begynn å gå.

Hvert program er delt inn i mange tidssegmenter av forskjellig lengde. Tid/Stigning/Segregert tid displayet viser både gjenstående tid i programmet og den gjenværende tiden i det gjeldende segmentet i programmet. En hastighets innstilling og en stigningsinnstilling er programmert for hvert segment. Når det bare er tre sekunder igjen av første segment, vil det komme en lyd og tredemøllen vil automatisk stille seg inn til hastighets og stignings innstillingene for det andre segmentet.

Programmet vil fortsette med dette til Tid/Stigning/Segregert tid displayet teller ned til null. Løpebåndet vil da sakte stoppe opp.

Dersom hastighets eller stignings innstillingene for det gjeldende segmentet er for høy eller lav, kan man manuelt overstyre innstillingene ved å presse (hastighets knappen) eller (stignings knappen) på konsollen. **Når det neste segmentet begynner, vil tredemøllen justere seg til den neste hastighet og stignings innstillingen i programmet.**

For å stoppe programmet, press (stopp knappen). Tid/Stigning/Segregert tid displayet begynner å blinke. For å starte programmet på nytt, press (startknappen) eller **(**hastighetsknappen**)**. For å avslutte programmet, press (stopp knappen), fjern sikkerhetsnøkkelen, og sett inn sikkerhetsnøkkelen på nytt.

4 **Følg din utvikling med 400m banen og de fire displayene.**

Se steg 5 på side 11 i ”USER'S MANUAL”.

5 **Mål pulsen din, dersom du ønsker det.**

Se steg 6 på side 12 i ”USER'S MANUAL”.

6 **Når programmet er ferdig, fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen.**

Når programmet er ferdig, **kontroller at stigningen til tredemøllen er på det laveste nivået. Stigningen må være på det laveste nivået dersom tredemøllen skal kunne foldes sammen til lagringsposisjon, ellers vil tredemøllen bli skadet.** Deretter fjernes sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen på en sikker plass.

Når du er ferdig med å benytte tredemøllen, skru av tredemøllen med on/off bryteren.

HVORDAN KOBLE TREDEMØLLEN TIL CD SPILLER. VIDEO ELLER PC

For å benytte iFit.com CD, må tredemøllen være knyttet til din portable CD spiller, portable stereo, hjemme stereo, eller computer med CD spiller; se side 14 ”USER'S MANUAL” for tilkoblings instruksjoner.

HVORDAN KOBLE TIL DIN PORTABLE CD SPILLER

Merk: Dersom din CD spiller har separerte LINE OUT og PHONE uttak, se instruksjonene under punkt A. under. Dersom din CD spiller bare har et uttak, se instruksjonene under punkt B.

A. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i LINE OUT på CD spilleren. Plugg hodetelefonen inn i uttaket for PHONE.

B. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i dobbeltkontakten. Plugg dobbeltkontakten inn i LINE OUT på CD spilleren. Plugg hodetelefonen inn i det andre uttaket på dobbeltkontakten.

HVORDAN KOBLE TIL DIN PORTABLE STEREO

Merk: Dersom din stereo har et RCA-type AUDIO OUT uttak, se instruksjonene under punkt A. under. Dersom din stereo har en 3.5 med mer LINE OUT uttak, se instruksjonene under punkt B. Dersom din stereo kun har et PHONE uttak, se instruksjonene under punkt C.

A. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i et adapter. Plugg adapteret inn i AUDIO OUT uttaket på din stereo.

B. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i LINE OUT på stereoen.

C. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i dobbeltkontakten. Plugg dobbeltkontakten inn i PHONE uttaket på stereoen. Plugg hodetelefonen inn i det andre uttaket på dobbeltkontakten.

HVORDAN KOBLE TIL DIN HJEMME STEREO

Merk: Dersom din stereo har et ubrukt LINE OUT uttak, se instruksjonene under punkt A. under. Dersom LINE OUT uttaket er brukt, se instruksjonene under punkt B.

A. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i et adapter. Plugg adapteret inn i AUDIO OUT uttaket på din stereo.

B. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i et adapter. Plugg adapteret inn i et RCA adapter (er å få kjøpt hos elektroforretninger). Deretter plugger du løs den ledningen som er festet til LINE OUT uttaket på stereoen og plugger den inn i RCA adapteret på den siden som ikke er benyttet. Plugg RCA adapteret inn i LINE OUT på stereoen.

C. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i dobbeltkontakten. Plugg dobbeltkontakten inn i PHONE uttaket på stereoen. Plugg hodetelefonen inn i det andre uttaket på dobbeltkontakten.

HVORDAN KOBLE TIL DIN COMPUTER

Merk: Dersom din PC har en 3.5 med mer LINE OUT uttak, se instruksjonene under punkt A. under. Dersom din stereo kun har et PHONE uttak, se instruksjonene under punkt B.

A. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i LINE OUT uttaket på din computer.

B. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i en dobbelkontakt. Plugg dobbelkontakten inn i PHONE uttaket på din computer. Plugg hodetelefonen inn i det andre uttaket på dobbeltkontakten.

HVORDAN KOBLE TIL DIN VIDEOSPILLER

Merk: Dersom din videospiller har et ubrukt AUDIO OUT uttak, se instruksjonene under punkt A. under. Dersom din AUDIO OUT uttak er i bruk, se instruksjonene under punkt B. Dersom du har en TV med en innbygget videospiller, se instruksjonene under punkt B. Dersom din videospiller er tilknyttet til din hemme stereo, se HVORDAN KOBLE TIL DIN HJEMME STEREO, på forrige side, eller på side 14 i "USER'S MANUAL".

A. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i LINE OUT uttaket på din computer.

B. Plugg den ene enden av audio kabelen inn i uttaket i fronten på tredemøllen nær uttaket for strømledningen. Plugg den andre enden av kabelen inn i en dobbelkontakt. Plugg dobbelkontakten inn i PHONE uttaket på din computer. Plugg hodetelefonen inn i det andre uttaket på dobbeltkontakten.

HVORDAN BENYTTE IFIT.COM OG VIDEOPROGRAMMER

For å benytte iFit.com CD'ene eller videokassettene, må tredemøllen kobles opp til din portable CD spiller, portable stereo, hjemme stereo, computer med CD spiller, eller videospiller. Se avsnittene foran om hvordan du skal koble opp tredemøllen. **Merk: Dersom du vil bestille iFit.com CD'er og videoer, ta kontakt med Nordic Fitness på tlf. 32 89 91 80.**

Kontroller at on/off bryteren, som sitter på baksiden av motordekselet ved uttaket til strømledningen, er tilkoblet. Deretter kontrollerer du om nøkkelen er tatt ut av konsollen og at strømledningen er ordentlig tilsluttet (se HVORDAN SETTE INN STRØMLEDNINGEN på side 8 i "USER'S MANUAL").

Når du er klar til å starte treningen, still deg med hvert bein på hver side av løpebåndet på tredemøllen. Finn klipsen med sikkerhetsnøkkelen (se figur side 9 i "USER'S MANUAL") og fest den til bukselinningen. Følg instruksjonene under for å bruke en iFit.com CD eller video. **Merk: Instruksjonene som følger med CD'en beskriver hvordan du skal benytte CD'en med en rekke Pro-Form tredemøller. Noen instruksjoner kan være rettet mot andre tredemøller enn denne.**

1 **Sett sikkerhetsnøkkelen inn i startbryteren.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn, vil de fire displayene og forskjellige indikatorer på konsollen begynne å lyse.

2 Velg iFit.com innstillingen.

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn vil manuell innstilling bli valgt. For å benytte et iFit.com CD eller video program, press (program knappen). Da vil iFit.com indikatoren lyse.

3 Sett inn iFit.com CD'en eller videoen.

Dersom du benytter en iFit.com CD, sett CD'en inn i CD spilleren. Dersom du benytter en iFit.com videokassett, sett videokassetten inn i videospilleren.

4 Press start knappen på din CD spiller eller videospiller.

En stund etter at knappen er presset , vil din personlige trener begynne å instruere deg gjennom treningsøkten. Du følger bare enkelt de instruksjonene den personlige treneren gir. Merk: Dersom Tid/Stigning/Segregert tid displayet blinker, press (startknappen) eller **(**hastighetsknappen**)** på konsollen. Tredemøllen vil ikke reagere på et CD eller videoprogram mens Tid/Stigning/Segregert tid displayet blinker.

Gjennom CD eller videoprogrammet vi det høres en "pipelyd" for å gjøre deg oppmerksom på at nå er hastigheten og/eller stigningen i ferd med å endre seg. **Advarsel: Hør alltid etter "pipelyden", og forbered deg på at hastigheten og/eller stigningen skal endres. I noen tilfeller vil hastighet og/eller stigning endre seg uten at den personlige treneren forklarer endringene på forhånd.**

Dersom hastighet eller stigningsinnstillingene for høye eller for lave, kan du når som helst overstyre disse manuelt ved å presse (hastighets knappen) eller (stignings knappen) på konsollen. **Når det neste gang høres en "pipelyd", vil hastighet og/eller stigning endre seg til de neste innstillingene på CD eller videoprogrammet.**

For når som helst å stanse programmet, press (stopp knappen). Tid/Stigning/Segregert tid displayet vil start å blinke. For å starte programmet på nytt, press (startknappen) eller **(**hastighetsknappen**)** igjen. Etter en stund vil løpebåndet begynne å gå med en fart på 1,6 km/t. **Når det neste gang høres en "pipelyd", vil hastighet og/eller stigning endre seg til de neste innstillingene på CD eller videoprogrammet.** Programmet kan også stoppes ved å press stoppknappen på CD spilleren eller videospilleren.

Når CD eller video programmet er slutt vil løpebåndet stoppe, og Tid/Stigning/Segregert tid displayet vil start å blinke. Merk: for å benytte et annet CD eller videoprogram, press (stopp knappen) eller fjern sikkerhetsnøkkelen og gå tilbake til trinn 1 på side 15 i "USER'S MANUAL".

Merk: Dersom hastigheten eller stigningen på tredemøllen ikke endrer seg nå man hører ”pipelyden”:

- **Kontroller at iFit.com indikatoren lyser og at Tid/Stigning/Segregert tid displayet blinker. Dersom Tid/Stigning/Segregert tid displayet blinker, press (startknappen) eller (hastighetsknappen) på konsollen.**

- **Juster volumet på CD spilleren eller videoen. Dersom volumet er for høyt eller for lavt kan ikke konsollen oppfatte program signalene.**

- **Kontroller at audio kabelen er ordentlig tilsluttet, at det er ordentlig plugget inn, og at den ikke er surret rundt en strømledning.**

- **Dersom du benytter din portable CD spiller og CD skifter, så sett CD spilleren på gulvet eller på et annen flatt underlag , istedenfor på konsollen.**

5 **Følg din utvikling med 400m banen og de fire displayene.**

Se steg 5 på side 10 i ”USER’S MANUAL”.

6 **Mål pulsen din, dersom du ønsker det.**

Se steg 6 på side 11 i ”USER’S MANUAL”.

7 **Når iFit.com CD’en eller video programmet er ferdig, fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen.**

Se steg 6 på side 12 i ”USER’S MANUAL”.

Advarsel: Fjern alltid iFit.com CD’en og videokassetten fra din CD spiller eller videospiller når du er ferdig med å bruke dem.

HVORDAN BENYTTE PROGRAMMER DIREKTE FRA VÅR INTERNETTSIDE

Vår nye internettside www.iFit.com tillater deg å få tilgang på en hel rekke programmer som interaktivt kontrollerer din tredemølle for at du lettere kan nå dine treningsmål. I den forbindelse kan du spille av iFit.com audio og video programmer direkte fra internett. Gå til www.iFit.com for mer detaljer.

For å benytte programmer fra vår hjemmeside, må tredemøllen kobles opp til din computer. Se avsnittene foran om hvordan koble til din computeren. I den sammenheng må du minst ha 56K modem og en internettkonto. En liste med forskjellige systemer og software krav vil finnes på din internettside.

Kontroller at on/off bryteren, som sitter på baksiden av motordekselet ved uttaket til strømledningen, er tilkoblet. Deretter kontrollerer du om nøkkelen er tatt ut av konsollen og at strømledningen er ordentlig tilsluttet (se HVORDAN SETTE INN STRØMLEDNINGEN på side 8 i ”USER’S MANUAL”).

Følg trinnene nedenfor for å benytte et program fra vår internettside.

1 **Sett sikkerhetsnøkkelen inn i startbryteren.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn, vil de fire displayene og forskjellige indikatorer på konsollen begynne å lyse.

2 **Velg iFit.com innstillingen.**

Når sikkerhetsnøkkelen er satt inn vil manuell innstilling bli valgt. For å benytte et program fra vår internettside, press (program knappen). Da vil iFit.com indikatoren lyse.

3 **Gå til computeren og start en internett oppkobling.**

4 **Start web browseren, hvis nødvendig, og gå til vår internettside på www.iFit.com.**

5 **Følg de valgte linkene på vår internettside for å velge program.**

Les og følg online instruksjonene for å benytte et program.

6 **Følg online instruksjonene for å starte programmet.**

Når du starter programmet, vil en det begynne en nedtelling på skjermen.

7 **Returner til tredemøllen og gå opp på fothvilerene. Finn klipsen som er festet til sikkerhetsnøkkelen, og fest den til bukselinningen.**

Når nedtellingen på skjermen stopper, vil programmet begynne, og løpebåndet vil starte å gå. Hold i håndtakene, gå opp på løpebåndet, og start å gå.

Gjennom programmet, vil en elektronisk ”pipelyd” advare deg hver gang tredemøllen endrer hastighet og/eller stigning. **Advarsel: hør alltid etter denne ”pipelyden” og vær forberedt på at hastigheten og/eller stigningen vil endre seg.**

Dersom hastighet eller stigningsinnstillingene for høye eller for lave, kan du når som helst overstyre disse manuelt ved å presse (hastighets knappen) eller (stignings knappen) på konsollen. **Når det neste gang høres en ”pipelyd”, vil hastighet og/eller stigning endre seg til de neste innstillingene i programmet.**

For når som helst å stanse programmet, press (stopp knappen).
Tid/Stigning/Segregert tid displayet vil start å blinke. For å starte programmet på nytt, press (startknappen) eller (hastighetsknappen) igjen. Etter en stund vil løpebåndet begynne å gå med en fart på 1,6 km/t. **Når det neste gang høres en ”pipelyd”, vil hastighet og/eller stigning endre seg til de neste innstillingene i programmet.**

Når programmet er slutt vil løpebåndet stoppe, og Tid/Stigning/Segregert tid displayet vil start å blinke. Merk: for å benytte et annet program, press (stopp knappen) og gå tilbake til trinn 5.

Merk: Dersom hastigheten eller stigningen på tredemøllen ikke endrer seg nå man hører ”pipelyden”, kontroller at iFit.com indikatoren lyser og at Tid/Stigning/Segregert tid displayet ikke blinker. Dersom det gjør det, kontroller at audio kabelen er ordentlig tilsluttet, at det er ordentlig plugget inn, og at den ikke er surret rundt en strømledning.

8 **Følg din utvikling med 400m banen og de fire displayene.**

Se steg 5 på side 10 i ”USER’S MANUAL”.

9 **Mål pulsen din, dersom du ønsker det.**

Se steg 6 på side 11 i ”USER’S MANUAL”.

10 **Når programmet er ferdig, fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen.**

Se steg 6 på side 12 i ”USER’S MANUAL

HVORDAN FOLDE SAMMEN OG FLYTTE TREDEMØLLEN

HVORDAN FOLDE SAMMEN TREDEMØLLEN FOR LAGRING

Før tredemøllen foldes sammen, sett stigningen til den laveste posisjonen. Dersom dette ikke er gjort, vil tredemøllen kunne få permanente skader. Deretter, skru av strømmen. FORSIKTIG: Du må være i stand til å trygt kunne løfte 20 kilo for å heve, senke eller flytte tredemøllen.

1. Hold tredemøllen med hendene i den stillingen som er vist i figur 1 på side 19 i "USER'S MANUAL". **ADVARSEL: For å minske faren og muligheten for skader, bøy i knærne og hold ryggen rett. Når du hever tredemøllen, forviss deg om at du løfter med beinene, og ikke ryggen din.** Løft tredemøllen halvveis til vertikal posisjon.

2. Flytt din høyre hånd til den posisjonen som er vist på figur 2 på side 19 i "USER'S MANUAL", og hold tredemøllen godt. Hev tredemøllen opp til lagringstappen låser tredemøllen fra å falle. **Forviss deg om at lagringstappen virkelig låser tredemøllen i oppreist stilling.**

   For å beskytte gulvet eller teppet fra skader, plasser en matte under tredemøllen. Beskyt tredemøllen mot direkte sollys. Ikke gå i fra tredemøllen i lagringsposisjon når det er fare for at det kan bli temperaturer høyere enn 30^{0} C.

HVORDAN FLYTTE TREDEMØLLEN

Før tredemøllen flyttes, sett tredemøllen i lagringsposisjon som er beskrevet over. **Forviss deg om at lagringstappen virkelig låser tredemøllen i oppreist stilling.**

1. Hold hendene på den øverste delen av håndtakene. Plasser en fot nederst på beinene til tredemøllen som vist i figur 3 på side 20 i "USER'S MANUAL".

2. Bøy tredemøllen bakover helt til hjulene ruller fritt under den. Flytt tredemøllen forsiktig til ønsket plassering. **For å minske risikoen for skader, bruk ekstrem forsiktighet ved flytting av tredemøllen. Ikke flytt tredemøllen over et ujevnt underlag**

3. Plasser en fot nederst på beinene til tredemøllen, og senk forsiktig tredemøllen til den igjen står i lagringsposisjon på gulvet.

PROBLEMLØSNING

De feste problemene med tredemøllen kan bli løst ved å følge problemløsningene som er skissert under. Finn symptomene som stemmer overens med det som er beskrevet, og følg disse skritt for skritt. Før dere kontakter Nordic Fitness ber vi dere se på følgende symptomer:

PROBLEM: DU FÅR IKKE STRØM PÅ TREDEMØLLEN

LØSNING:

a. Forviss deg om at strømledningen er satt ordentlig inn i et jordet støpsel. (se HVORDAN SETTE I STRØMLEDNINGEN på side 9 i "USER'S MANUAL"). Hvis det trengs en skjøteledning, benytt kun en trefaset, 1mm^2, (14-gauge) ledning som ikke er lenger en 1,5 meter. Viktig: Tredemøllen er ikke komputabel med GFCI-utstyrte uttak.

b. Forviss deg om at sikkerhetsnøkkelen er tilstrekkelig presset inn i konsollen.

c. Kontroller sikringen som er plassert ved siden av strømkabelen. Hvis sikringen er som vist i figuren øverst til venstre på side 21 i "USER'S MANUAL", da er den løst ut. For å stille tilbake automatsikkringen, vent i fem minutter, og press den tilbake som vist i figuren øverst til høyere på side 12 i "USER'S MANUAL".

d. Kontroller om ON/OFF bryteren som sitter ved siden av strømledningen er innstilt på ON. det er kun i ON posisjon tredemøllen vil fungere.

PROBLEM: STRØMMEN SLÅR SEG AV NÅR TREDEMØLLEN ER I BRUK

LØSNING:

a. Kontroller automatsikringen som er plassert ved siden av der strømkabelen festes til tredemøllen. (se 1.c. over). Hvis sikringen har gått, vent i fem minutter før du trykker på sikringsknappen og setter den tilbake i riktig posisjon.

b. Kontroller at strømledningen er riktig tilkoblet.

c. Ta ut strømledningen, vent i fem minutter og plugg den inn i tredemøllen igjen.

d. Ta ut sikkerhetsnøkkelen fra konsollen. Sett den på nytt inn igjen i konsollen.

e. Kontroller at ON/OFF bryteren er i posisjon ON..

f. Dersom tredemøllen fortsatt ikke vil starte, ring kundeservice på telefonnummer 32 21 89 86.

PROBLEM: HASTIGHETS DISPLAYET PÅ KONSOLLEN FUNGERER IKKE RIKTIG

LØSNING:

a. Fjern sikkerhetsnøkkelen fra konsollen og **DRA UT STRØMLEDNINGEN FRA STØPSELET**. Skru ut skruene til motordekselet, og fjern motordekselet forsiktig. Finn sensoren (21) og magneten (43) på den venstre siden av trinsen (42). Vri trinsen helt til magneten står rett ovenfor sensoren. **Kontroller at avstanden mellom magneten og sensoren ikke er større enn 3 mm.** Dersom det er nødvendig skru løs skruen (76) og flytt sensoren forsiktig. Skru til skruen igjen. Sett på motordekselet igjen, og kjør tredemøllen i noen minutter for å kontrollere at den viser riktig hastighet. Se nederste figur på side 22 i "USER'S MANUAL".

PROBLEM: LØPEBÅNDET GÅR SAKTERE NÅR DU GÅR PÅ DET

LØSNING:

a. Dersom det trengs en skjøteledning, benytt kun en trefaset kontakt, 1mm^2 (14 gauge) ledning som ikke er lenger enn 1,5 meter.

b. Dersom løpebåndet er strammet til for hardt kan den ødelegges, og løpebåndet vil kunne få varige skader. Fjern sikkerhetsnøkkelen, og **DRA UT STRØMLEDNINGEN FRA STØPSELET**. Benytte unbrakonøkkelen å vri begge de bakre justeringsboltene for valsen i klokkeretning, ¼ runde. Når løpebåndet er riktig innstilt, skal du klare å løfte hver av løpebåndet 5 til 7 centimeter opp fra løpeplattformen på tredemøllen. Pass på at løpebeltet befinner seg i senter av løpeplattformen til enhver tid. Sett inn strømledningen og sikkerhetsnøkkelen, og la tredemøllen gå i noen minutter. Repeter dette inntil løpebåndet er tilstreklig stramt. Se figur b på side 22 i "USER'S MANUAL".

c. Dersom løpebåndet fortsatt går saktere når du går på det, vær vennlig å ring kundeservise på telefonnummer 32 21 89 86.

PROBLEM: NÅR LØPEBÅNDET ER UTE AV SENTER

LØSNING:

a. **Dersom løpebåndet har forskjøvet seg til venstre**, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri den venstre justeringsbolten med klokken, og den høyre justeringsbolten mot klokken, begge skal vris ¼ runde. Vær forsiktig så du ikke strammer belte for stramt. Sett i strømledningen og sikkerhetsnøkkelen igjen, og la tredemøllen gå i et par minutter. Repeter justeringene inntil løpebåndet er i senter. Se figur a på side 22 i "USER'S MANUAL".

b. **Dersom løpebåndet har forskjøvet seg til høyere**, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri den venstre justeringsbolten mot klokken, og den høyre

justeringsbolten med klokken, begge skal vris ¼ runde. Vær forsiktig så du ikke strammer belte for stramt. Sett i strømledningen og sikkerhetsnøkkelen igjen, og la tredemøllen gå i et par minutter. Repeter justeringene inntil løpebåndet er i senter. Se figur b på side 22 i "USER'S MANUAL".

PROBLEM: LØPEBÅNDET GLIPPER NÅR DU GÅR PÅ DET

LØSNING:

a. Dersom løpebåndet glipper når du går på det, må du ta ut sikkerhetsnøkkelen og **trekke ut strømlidningen**. Bruk unbrakonøkkelen, og vri begge justeringsboltene mot klokken, begge skal vris ¼ runde Når løpebåndet er riktig innstilt, skal du klare å løfte hver av løpebåndet 5 til 7 centimeter opp fra løpeplattformen på tredemøllen. Pass på at løpebeltet befinner seg i senter av løpeplattformen til enhver tid. Sett inn strømledningen og sikkerhetsnøkkelen , og la tredemøllen gå i noen minutter. Repeter dette inntil løpebåndet er tilstreklig stramt. Se figur c på side 22 i "USER'S MANUAL".

PROBLEM: STIGNINGEN TIL TREDEMØLLEN BYTTER IKKE KORREKT ELLER ENDRER SEG IKKE NÅ IFIT.COM CD'ER ELLER VIDEOER ER AVSPILT

LØSNING:

a. Med nøkkelen innsatt i konsollen, press en av (stignings knappene). **Når stigningen endres, fjern sikkerhetsnøkkelen.** Etter noen få sekunder, sett inn igjen sikkerhetsnøkkelen på nytt. Tredemøllen vil automatisk stige til maksimalt stigningsnivå, og deretter gå tilbake til minimalt stigningsnivå. Dette vil kalibrere tredemøllen på nytt.

TRENINGSVEILEDNING

ADVARSEL: Før du begynner med dette eller noe annet treningsprogram, bør du kontakte en lege. Det er spesielt viktig dersom du er over 35 år gammel, eller dersom du har helsemessige problemer av noe annet slag.

Pulsindikatoren er ikke ment som et medisinsk instrument. Forskjellige faktorer, som for eksempel din bevegelse på tredemøllen, vil innvirke på nøyaktigheten ved måling av antall hjerteslag per tidsenhet. Pulsindikatoren er kun ment som et hjelpemiddel under treningen for å finne en tilnærmet riktig verdi av hva pulsen din egentlig er.

Den følgende veiledningen vil hjelpe deg til å planlegge treningen. Husk st dette kun er en generell veiledning. For mer detaljert treningsveiledning bør du se i spesialbøker vedrørende dette emnet, eller ta kontakt med en profesjonell treningsveileder/lege.

TRENINGSINTENSITET

Enten du har som mål å forbrenne fett eller styrke kondisjonen din, så er nøkkelen for å nå dette målet at du trener med rett intensitet til rett tid. For å finne den riktige intensiteten kan

du mål hjerterytmen (pulsen). Figuren på side 22 i "USER'S MANUAL" viser den anbefalte pulsverdien per minutt for aerobic og fettforbrennende trening. For å finne den riktige pulsen for deg, går du inn i tabellen på venstre side under AGE (år)(for øvrig avrundet til nærmeste hele 10-år). Dernest finner du de tre nærmeste verdiene til høyre for din alder. De tre sonen er din treningssone. De to nederste sonene, Fat burn – fettforbrenning og Max burn – maksimal fettforbrenning, er begge beregnet som din treningspuls for å oppnå best mulig fettforbrenning. Sonen øverst, Aerobic, er din anbefalte treningspuls ved for eksempel aerobic og trening med høyere intensitet.

FETTFORBRENNING

For å effektivt forbrenne fett, må du trene på et relativt lavt intensitetsnivå per treningsøkt over en lengre vedvarende periode. Gjennom de første minuttene av treningen bruker kroppen energi fra de raskest mottakelige karbohydrat kaloriene. Kun etter at de første minuttene av treningen er gjennomført begynner kroppen å benytte energi fra de lagrede fettreservene. Dersom målet er å forbrenne fett, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er innenfor et av de to laveste verdiene i treningssone.

For maksimal fettforbrenning, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er i nærheten av midterste verdi i treningssonen.

AEROBIC TRENING

Dersom målet er å styrke kondisjonen må du trene innefor sonen Aerobic. Aerobic trening er en treningsmetode som krever mye oksygen over lengre tid. Dette krever at hjertet har kapasitet til å pumpe blod rundt i musklene, og at lungene har kapasitet til å gi blodet friskt oksygen. For Aerobic trening, juster farten og stigningen inntil pulsfrekvensen er i nærheten av høyre verdi i treningssonen.

TRENINGSØKT VEILEDNING

En riktig treningsøkt inneholder alle de tre faktorene under:

Oppvarming - Start hver treningsøkt med 5 til 10 minutters tøyning og lett trening (se Anbefalt tøyning under og på side 15 i "USER'S MANUAL"). En god oppvarming øker kroppstemperaturen, hjerterytmen, og blodsirkulasjonen i forkant av selve treningen.

Treningsøkten - Etter oppvarmingen øker du intensiteten inntil du befinner deg innenfor det som er din treningssone i 20 til 60 minutter. (Gjennom de første ukene i ditt treningsopplegg, bør du ikke holde pulsen innenfor din treningssone i mer enn 20 minutter). Pust jevnt, rolig og avslappet mens du trener, hold aldri pusten.

Uttøyning - Avslutt alltid hver treningsøkt med 5 til 10 minutter med uttøyning for å kjøle ned musklene. Dette vil øke fleksibiliteten i musklene samtidig som det forebygge skader og stivhet i kroppen.

TRENINGSFREKVENS

For å opprettholde og videreutvikle din kondisjon, fullfør tre treningsøkter hver uke, med minst en dags hvile mellom øktene. Etter noen få måneder, kan du øke til fire økter per uke dersom du ønsker det.

Nøkkelen til suksess er å gjennomføre treningsøktene regelmessig og gjøre det til en underholdende del av hverdagen.

DELELISTEN

Vedrørende delelisten refererer vi til "USER'S MANUAL".

VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE

Om det skule oppstå andre problemer av noe slag, ber vi dere kontakte Nordic Fitness servicesenter på telefon 32 21 89 86. Når du kontakter oss bør du ha dette bilaget til brukerveiledningen, samt den originale brukerveiledningen ("USER'S MANUAL").

BESTILLING AV RESERVEDELER:

Kontakt eller skriv til Nordic Fitness AS

Nordic Fitness AS
Postboks 857
3007 Drammen

Telefon : 32 80 90 40
Telefaks : 32 80 90 41
Kundeservice: 32 21 89 86

Når du bestiller reservedeler er det viktig at du tar med følgende informasjon:

- Modellnummeret på tredemøllen.
- Navnet på produktet.
- Serienummeret på produktet.
- Key nummeret på reservedelene (finnes i "USER'S MANUAL").
- Beskrivelse av delen du trenger, se på Exploded Drawing i "USER'S MANUAL".